BELGIQUE-BELGIE
P.P.
CHARLEROI X
6-32

Charleroi senior

Dans ce numéro...

- Séance de cinéma
- Voyages et excursions
- Marches « M3 »
- Senior Bowl

Mensuel - Juillet 2010 - N° 322 - Bureau de dépôt : Charleroi X - N° d'agréation : P207150

Editorial — *Génération Seniors : mode d'emploi*

Vous étiez nombreux, et de tous âges, à visiter l'exposition pour découvrir le Service du 3ème Age sous toutes ses facettes, un zoom sur toutes les activités proposées aux 50 ans et plus, régulièrement ou ponctuellement, par un service communal très actif pour des seniors actifs, pour des seniors heureux.

C'est vrai que l'art de vivre « en senior » amène aujourd'hui de plus en plus de personnes à entreprendre une série d'actions pour « lutter, freiner, contrecarrer son propre vieillissement », et cela prend autant de formes qu'il y a d'individus.

Mais à l'heure de la pension, l'envie de bouger des seniors, elle, n'a pas pris une ride. Ils n'ont jamais disposé d'autant de temps pour entamer de nouvelles activités. Très actifs et toujours créatifs, ils forment une frange de la population qui change l'image de notre société.

Longtemps perçus comme des « has been » dans une civilisation obsédée par le jeunisme, les seniors sont en quête de pleine forme : ils prennent le temps de penser à eux, ils prennent soin d'eux, ils font du sport, ils pratiquent des activités physiques et culturelles, ils se mettent au service des autres.

Aussi, on peut, sous le couvert de l'âge, s'affirmer tel que l'on est, dire ce que l'on pense, refuser ce qui ennuie et se permettre toutes les espièglerie. User de cette liberté est facile et jubilatoire, il suffit d'oser.

C'est exactement ce qu'ont fait tous les acteurs de cette grande exposition interactive, exposants, participants et visiteurs, ils ont pris conscience et osé, à un moment ou à un autre, franchir le pas vers une retraite active, heureuse et surtout enrichissante.

« Restez en activité », tel est le mot d'ordre pour garder le moteur en marche malgré les conséquences pas toujours positives des années qui passent, tant sur le plan physique que psychique. Et la bonne marche de la machine passe bien sûr par des règles d'hygiène de vie et un suivi médical, car la stimulation du cerveau et du corps sont bien évidemment un plus pour la santé des Papy Boomers que nous côtoyons.

Le temps des vacances est là, c'est la trêve estivale, deux mois pour organiser et préparer la rentrée sur base des loisirs qui vous ont été présentés, et si vous ne les avez plus en mémoire, ce magazine et le suivant reprendront tout le catalogue des activités.

Chers Amis Seniors, essayez chaque jour de vous amuser et de profiter de chaque petit plaisir, ce sont des éléments-clés du mode d'emploi de la génération seniors…

A bientôt.

Votre Echevin du 3ème Age,
Laurence WILGAUT

Editeur responsable: Laurence WILGAUT
Echevin du 3ème Age
Ville de Charleroi - Animation Urbaine et Loisirs - 3ème Age
Expéditeur : Service 3ème Age - Place Kennedy, 1 - 6030 Marchienne-au-Pont

SOINS ET SERVICES A DOMICILE

Depuis 1991 , le CPAS gère et coordonne les différents services axés sur l'aide et les soins à domicile (aides familial(e)s, repas, soins infirmiers, gardes malades,…)
L'objectif est de favoriser le maintien à domicile des personnes rencontrant des difficultés liées à l'âge, des difficultés de santé, familiales, psychologiques ou autres.
Examinons de plus près deux de ces services :

Les aides familiales sont diplômé(e)s et qualifié(e)s pour la prise en charge des personnes âgées et des familles rencontrant des difficultés.
Nos aides familial(e)s sont un maillon essentiel de la chaîne pour le maintien à domicile.
Le statut de ces aides familial(e)s prévoit 5 domaines d'action :

- **L'aide à la vie journalière :** accompagnement des personnes aidées, courses, entretien ménager courant, préparation des repas,…
- **Le rôle sanitaire :** l'ensemble des tâches liées à la santé, l'hygiène, le confort et la sécurité. Ce travail est réalisé en étroite collaboration avec l'infirmier.
- **Le rôle éducatif :** nos aides familial(e)s apportent une expertise en matière de conseils, d'adaptation du logement, un soutien et une stimulation pour garantir ou améliorer l'autonomie des personnes âgées.
- **L'aide relationnelle :** les aides familial(e)s peuvent vous accompagner dans les démarches administratives, votre gestion du budget et vous orienter vers des services spécialisés.
- **L'aide sociale :** ils/elles assurent un accompagnement dans les démarches, la gestion du budget et l'orientation vers les services spécialisés.

Mais nos aides familial(e)s sont également une présence, un réconfort, une écoute attentive et discrète, un soutien et rupture de l'isolement.
Ils ou elles s'intègrent donc dans le réseau des prestataires impliqués dans les prises en charge à domicile en vue de garantir la sécurité du maintien à domicile.

Ils/elles sont encadré(e)s par un(e) assistant(e) social(e) spécialisé(e) dans le maintien à domicile qui évaluera vos besoins ainsi que votre intervention financière en fonction d'un barème officiel de la Région wallonne en tenant compte de vos ressources et éventuellement de vos frais médico-pharmaceutiques s'ils grèvent anormalement votre budget.

Les repas à domicile.

Près de 700 repas chauds préparés dans 5 de nos maisons de repos (Jumet, Marcinelle, Charleroi, Marchienne et Gilly) sont livrés à domicile chaque jour de la semaine ainsi qu'un repas supplémentaire pour le samedi et les jours fériés.
Ces repas sont équilibrés et établis selon les règles de base de la diététique. Ils respectent le régime alimentaire prescrit par le médecin (sans sel, diabétique,…).
Le service est assuré par des aides familial(e)s diplômé(e)s qui peuvent ponctuellement aider les bénéficiaires : découper la viande, aider à prendre les médicaments, percevoir tout changement d'attitude ou de comportement et en assurer le suivi (médecin, assistant social,…).

Notons que le prix des repas est également calculé en fonction de vos revenus selon un barème établi par le CPAS.

Vous désirez faire appel à nos services ? Vous pouvez nous contacter au
CPAS de Charleroi
13, boulevard Joseph II, 6000 Charleroi.
Tel : 071/23.30.30 (24h/24) - Fax : 071/23.32.70

La rédaction

Service du 3ème Age

Place Kennedy, 1 - 6030 MARCHIENNE-AU-PONT

TEC : 172 (Cartier - Hôtel de Ville) - 71 - 72 - 73 - 74 - 75 (Puits du marché) - 43 - 83 - 109a (Place de l'Eglise) - **Metro** « Cartier »

✆ **Animation :** 86.55.63 - **Voyages** : 071/86.56.02 - 86.55.83 - 86.55.57- 86.55.82
Comptabilité : 071/86.56.07 - 86.55.63 - **Animateurs** : 071/86.55.30 - 86.56.11 - 86.55.84 - 86.58.29

Email : loisirs.seniors@charleroi.be - Site : www.charleroi-senior.be

Renseignements et Inscriptions :

Bureaux ouverts du Lundi au Vendredi, de 08h00 à 12h00 et de 12h30 à 16h00

Et aux membres du personnel dans les Centres 3ème Age et lors des activités

Lorsque vous vous rendez à nos activités pour la 1ère fois, prenez la précaution de contacter notre service au 071/86.55.63. Ceci, afin de vous éviter un déplacement inutile dans l'hypothèse où l'activité serait suspendue.

Le Service 3ème Age sur le web :

www.charleroi-senior.be

Toutes les informations de notre service sur internet

Votre mensuel est également accessible, lisible et/ou téléchargeable à la même adresse .

Il peut également être envoyé sur demande, par courrier électronique, dans votre boîte mail

Renseignements : 071/86.55.57.
E-mail : loisirs.seniors@charleroi.be

SOS SENIORS

UN PROBLÈME? UNE QUESTION?

Un service de renseignements et de guidance pour répondre à vos questions et rechercher le meilleur chemin vers les solutions.

✆ **071/86.55.83.**
E-mail : loisirs.seniors@charleroi.be

BALADE NATURE

Découvrir ou redécouvrir la "Nature" dans la région de Charleroi vous intéresse ?

Le 16 Septembre 2010

Balade « nature » en bateau :

Observer l'arrivée de l'automne au fil de l'eau!!!
Sur la Sambre au départ de l'Abbaye d'Aulne

Attention, balade limitée à 20 personnes !
La participation est de 10 €/personne, un bulletin de versement (reprenant les coordonnées du batelier) vous sera remis lors de votre inscription

Inscriptions obligatoires **à partir du lundi 09 juillet** 08h30, au service 3ème Age, maison communale annexe 1er étage – bureau 10 - Place Kennedy, 1 à 6030 MARCHIENNE-AU-PONT

Prévoir : une paire de jumelles et éventuellement votre appareil photos. D'autres rendez-vous sont prévus en septembre, octobre et novembre prochain, observez bien vos mensuels à venir !!!

!!! Pas de remboursement en cas d'annulation !!!

Contact : Jean-Pierre CHAUFOURAUX - **071/865 563**

MARCHES EN GROUPES

Mardi 27 Juillet : PRY

Départ : 14H00, Hall des Scousses, rue du Grand Pont
Accès :
N5 (Charleroi-Philippeville). Après Somzée, à droite vers Walcourt et encore à droite "Route des Barrages". Prendre à droite au panneau "Pry". Traverser le carrefour puis droite et gauche. Parking sur la place.
Bus 52 direction Nalinnes-Gourdinne 12h27 à Charleroi Sud
Marches : 3 - 6 - 8 - 10 - 12 Km

Jeudi 12 Août : JAMIOULX

Départ : 14H00, Stade du Football, derrière la gare
Accès : TEC : Bus 170 Jamioulx-Montigny 12h39 - Arrêt Jamioulx Place 13h02 - SNCB Charleroi Sud - Jamioulx L132
A503 sortie 34 « Marcinelle Haies » à droite, après 1800 m à gauche vers Jamioulx. Après la place, le passage à niveau et tout de suite à droite.
Marches : 3 - 6 - 8 - 10 - 12 Km

Renseignements : 071/86.55.83

PROCHAINES MARCHES :
Mardi 24 Août : Pas de marches !!
Jeudi 09 Septembre : LEERNES

CINEMA

Mardi 13 Juillet à 14h00

Cinéma **CINEPOINTCOM** - Grand'Rue, 141-143 à Charleroi

Prix promotionnel de 4,90 € !! (au lieu de 7,20 €)
(Vente ticket à partir de 13h - merci de prévoir le compte juste)

Renseignements : 071/86.55.83.

Louis BECKER PRÉSENTE
Gérard DEPARDIEU
Gisèle CASADESUS
UN FILM DE
Jean BECKER
LA TÊTE en friche
D'APRÈS LE ROMAN DE Marie-Sabine ROGER EDITIONS DU ROUERGUE
SCÉNARIO ET ADAPTATION Jean-Loup DABADIE Jean BECKER DIALOGUES Jean-Loup DABADIE

Synopsis : Germain, quasi analphabète, vit sa petite vie tranquille. Sa mère s'est retrouvée enceinte de lui sans l'avoir voulu, il n'est pas cultivé, il est resté "en friche". Un jour, il fait la connaissance d'une très vieille dame...

SENIOR BOWL

Bowling One - Circus Village
RN 5 (face à Caterpillar) à GOSSELIES
(Infos TEC : Ligne 365a depuis la gare du Sud)

Venez vous détendre dans une atmosphère conviviale et vous initier au "jeu de quilles", un après-midi pas comme les autres.

- **3ème LUNDI du mois : 19/07**
  (Rdv à 13h30) Inscriptions avant le 16/07
- **1er MARDI du mois : 03/08**
  (Rdv à 13h30) Inscriptions avant le 02/08

P.A.F. : 5 €/personne comprenant 2 parties de bowling, une collation et une boisson soft, la location des chaussures

Renseignements et inscriptions obligatoires :
071/86.55.83.

CONFERENCES MEDECINE DOUCE

Le Mercredi 07 Juillet à 13h30

Développement et méditation sous l'énergie du cancer

Centre 3ème Age "Harmegnies"
Bloc Camelia (entrée par l'arrière)
Rue de Lodelinsart, 96 à CHARLEROI Infos TEC : 10-18-50

Renseignements : 071/86.55.30 - 86.55.63

L'ART DE LA RECUP

Centre 3ème Age « Léopold Tibbaut »
Rue des Auduins, 9 A (près de l'hôpital St Joseph - TEC 11-12)

Les lundis, de 13h00 à 16h00
Les vendredis, de 09h00 à 12h00

Renseignements : sur place auprès de Caroline

LES TRUCS & ASTUCES DE CAROLINE

Pour les bricoleurs :

Les chromes sont souvent difficiles à faire briller. Saupoudrez-les de cendre froide de cigarette et frottez avec un chiffon propre. Rincez à l'eau claire et faites sécher.

Pour les cuisinières :

Pour éviter que la salade s'altère trop vite, placez-là une fois lavée, la tête en bas dans un récipient fermé au moyen d'un film transparent.

Pour les animaux :

Pour chasser les limaces, faites un petit rempart avec des cendres de bois à l'endroit qu'elles fréquentent habituellement. Elles auront tôt fait de suivre un autre itinéraire.

Au mois prochain ! Caroline

SOPHROLOGIE

Centre 3ème Age « Fabiola»
rue Motte 74 (sous-sol)
CHARLEROI (Infos TEC : 10 - rue Wauters)

Les 1er et 3ème mardis du mois (sauf exception)

Les 6 & 20 Juillet à 14h00

(prévoir un tapis et de quoi se couvrir)

Renseignements : 071/86.55.30 - 86.55.63

L'Association des Cercles de théâtre dialectal de Charleroi - A.C.D.C. Présente
au Centre Culturel de COUILLET

Dimanche 19 Septembre 2010 à 15h00

GRAND CABARET WALLON
du 20ème anniversaire

Chansons - monologues - sketches costumés par les artistes de l'A.C.D.C.

P.A.F. : 7 € - Seniors : 5 €

Cartes en vente :
- Café le Beffroi à Charleroi
- En Juillet et août :
  - Entrée de l'Hôtel de Ville de Charleroi, le mardi de 10 à 12h00
  - Entrée de l'Hôtel de Ville de Marchienne, le jeudi de 10 à 12h00

fêtes de wallonie CHARLEROI

Production : Môjo des walons -
Collaboration : Ville de Charleroi - Service 3ème Age - Département Culture

Lic.A1242

- Mardi 10 août 2010 -

Ostende et le domaine provincial de Raversijde

L'ancien Domaine Royal de Léopold II (1902) forme le noyau du Domaine Provincial de Raversijde. Durant les deux guerres mondiales, le Domaine fut incorporé dans la défense côtière allemande. Après la Régence (1944-1950), le prince Charles s'installa définitivement à Raversijde. En 1981, il vendit son Domaine à l'État belge.

Les dunes protégées de l'ancien Domaine du Prince Charles abritent un site historique et unique de la fortification moderne: soixante constructions datant des deux Guerres Mondiales, reliées par un réseau de tranchées ou passages souterrains d'une longueur de 2 kilomètres. **(*)** Cet ensemble exceptionnel a été conservé grâce au Prince Charles qui systématiquement a refusé toute démolition. Ce site compte parmi les mieux conservés de toute l'Europe. De nombreuses constructions ont été remises dans leur état d'origine et réaménagées avec le matériel et les meubles authentiques. Les pièces DCA, l'artillerie lourde et les projecteurs ont été remis à leur place originale.

(*) Certains endroits sont inaccessibles aux personnes à mobilité réduite

Programme de la journée :

Départ de Charleroi en direction du Domaine Provincial de Raversijde. Visite du Domaine avec audio-guide. Après la visite, le car vous déposera au cœur d'Ostende où vous disposerez de temps libre pour votre repas, visite de votre choix ou flânerie et shopping. Retour à Charleroi en soirée.

PRIX : 25 €

Le prix comprend :
- Le voyage en car
- La visite du Domaine de Raversijde avec audio-guide

Ne comprend pas :
- Le repas de midi

Départ : 07h00 (rdv 06H45) à la Rotonde du Palais des Expositions de Charleroi
Retour : en soirée (même endroit)

Réservations et inscriptions, en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :

- Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera effective dès que l'agence de voyages aura enregistré le paiement de votre excursion.

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION

Pourboire libre au chauffeur

Pour tous renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83.

Mardi 24 août 2010

Une journée à Pairi Daiza

(nouvelle appellation du parc Paradisio)

À Paradisio,
l'Homme était au cœur de la Nature.
À Pairi Daiza,
la Nature est au cœur de l'Homme.

Les missions de Pairi Daiza :

Émerveiller : Pairi Daiza vous offre le charme du spectacle de la vie sauvage en suscitant chez vous des émotions liées aux contacts privilégiés avec les animaux et la nature

Sensibiliser : Pairi Daiza souhaite vous faire prendre conscience de la fragilité de notre environnement et vous responsabiliser à l'importance de l'harmonie entre l'homme et nature.

Conserver : Pairi Daiza participe activement à la conservation de certaines espèces en voie de disparition par leur reproduction, en attendant des jours meilleurs où il sera possible de les réintroduire dans la nature.

Une excursion qui ravira certainement petits et grands.

PRIX : + de 60 ans : 28 €
de 3 à 11 ans : 26 €
de 12 à 59 ans : 30 €

Le prix comprend :
- Le voyage en car
- L'entrée au parc

Lic.A1242

Ne comprend pas :
- Le repas de midi

Départ : 09h00 (rdv 08H45) à la Rotonde du Palais des Expositions de Charleroi

Réservations et inscriptions, en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne/Pont :

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera effective dès que l'agence de voyages aura enregistré le paiement de votre excursion.

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION

Pourboire libre au chauffeur

Pour tous renseignements :
071/86.56.02 - 86.55.83.

Du 25 septembre au 02 octobre 2010

L'île de CORFOU

Proposé par SPRL U Loriane Voyages, Chaussée de Charleroi, 41 à GILLY
Lic.A5326

Des baies paradisiaques, des criques paisibles, des plages naturelles, des plantations de figuiers, d'oliviers,… une capitale élégante aux palais d'été couleur crème,… sur la splendide île de Corfou, vous vous sentirez comme un dieu en Grèce. Le soleil et la brise de mer rendent le tout encore plus beau. Vous logerez à l'hôtel Iberostar Kerkyra Golf****. Il est situé à Alykes (3km de Corfou-ville), dans un domaine verdoyant et le long d'une plage de sable, cet hôtel se targue d'un excellent service et d'une formule All In. Les chambres spacieuses sont équipées de salle de bain avec douche, climatisation, téléphone TV satellite, coffre fort (payant), sèche cheveux,….

PRIX : 777 €/personne en chambre double
Single : 72 €
Acompte : 200 €

Le prix comprend :
- Les transferts A/R, en car, Charleroi/Zaventem
- Les vols A/R, Zaventem/Corfou
- Les transferts en car sur place
- Le séjour à l'hôtel Iberostar Kerkyra Golf****, en formule All Inclusive
- Le supplément vol week-end
- La Fuel Protection Programme
- L'assurance annulation, bagages, assistance

Formalités :
Pour les personnes de nationalité belge, votre carte d'identité, **valable 3 mois après votre retour**
Pour les personnes de nationalité étrangère, passeport en cours de validité, valable six mois après le retour et éventuellement un visa (renseignement auprès du Consulat)

Formule All Inclusive = petit-déjeuner, déjeuner et dîner sous forme de buffet, snacks (de 10 à 24h) - glaces (de 10 à 18h) - boissons alcoolisées et non-alcoolisées locales (de 10 à 24 h), volley-ball, aquagym, tennis, pétanque,…

Réservations et inscriptions, en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne-au-Pont :

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera effective dès que l'agence de voyages aura enregistré le paiement de votre acompte. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

Renseignements : 071/86.56.02 - 86.55.83

Traditionnelle journée à la mer : LA PANNE

Samedi 11 Septembre 2010

Lic. A 1242

Nous vous proposons cette année encore, une journée libre le long de notre littoral.

Vous découvrirez la belle plage de LA PANNE, ses boutiques, ses nombreuses tavernes et restaurants, ses rues commerçantes et surtout son célèbre marché du samedi matin.

PRIX : 13 €

Départ : 07h30 (rdv 07h15) de la Rotonde du Palais des Expos de Charleroi
Retour : vers 20h30 même endroit et/ou Gare du Sud

Réservations et inscriptions, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne-au-Pont :

- Pour les personnes domiciliées dans l'entité de Charleroi : à partir du 12 Juillet à 08h00
- Pour les personnes domiciliées hors entité : à partir du 13 Juillet à 08h00

PAS DE REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION
Pourboire libre au chauffeur

Aucune somme n'est encaissée en nos bureaux. Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Seul ce bulletin de versement pourra être utilisé pour payer le prix de votre excursion.

Du 08 au 18 octobre 2010

Séjour sur la Riviera turque, à BELEK

au départ de l'aéroport de Charleroi

Proposé par SPRL U Loriane Voyages, Chaussée de Charleroi, 41 à GILLY Lic.A5326

La Rivièra turque se situe dans la partie la plus méridionale de la zone côtière turque. Elle est abritée des vents frais par l'impressionnant massif du Taurus et les côtes étendues, aux jolies plages, sont le décor de rêve pour y faire de longues promenades. Vous logerez à Belek, ville verte réputée pour ses plages de sable à perte de vue et sa culture séculaire, au Club Hôtel Riu Kaya*****, en formule All In. Situé directement à la plage, l'hôtel offre un excellent service, une formule All In bien fournie, les chambres sont équipées de salle de bains (douche et sèche-cheveux), TV satellite, téléphone, mini-bar (gratuit), coffre-fort (payant), …piscine d'eau douce, transats et parasols gratuits à la piscine et à la plage,…

PRIX : 747 €/personne en chambre double
Acompte : 200 €

Le prix comprend :

- Les vols A/R Charleroi-Antalya
- Les transferts en car sur place (aéroport-hôtel-aéroport)
- Le séjour au Club Hôtel Riu Kaya***** en formule All Inclusive
- Le Fuel Protection Programme
- L'assurance annulation, bagages et assistance

Formule All In = Petit-déjeuner buffet, le midi et le soir, buffet avec show-cooking et choix de desserts - buffet à thème (3 x semaine), sélection de boissons alcoolisée et non-alcoolisées locales (jusqu'à 24 h) sports : ping-pong, fléchettes, mini-golf, pétanque, fitness, aérobic,..
Payant : tennis avec éclairage, matériel et cours de tennis, centre Spa avec soins et massages,…

Réservations et inscriptions, en cours, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne-au-Pont :

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Votre réservation sera effective dès que l'agence de voyages aura enregistré le paiement de votre acompte. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

Renseignements : 071/86.56.02 – 86.55.83

Formalités :
Pour les personnes de nationalité belge, votre carte d'identité, **valable 3 mois après votre retour.**
Pour les personnes de nationalité étrangère, passeport en cours de validité, valable six mois après le retour et éventuellement un visa (renseignement auprès du Consulat)
En arrivant à l'aéroport, tous les participants devront s'acquitter de la somme de 15 € pour obtenir un visa touristique. Ce document devra obligatoirement être rendu, à l'aéroport, le jour du retour, pour vous permettre de quitter la Turquie.

Vacances de santé à la station thermale de
MONTEGROTTO TERME
Du 04 au 11 Novembre 2010
✈ Au départ de l'aéroport de Charleroi ✈

Proposé par Séjours & Vacances, Allée St Hubert 4 à Loverval – Lic.A1302

Nous vous proposons, un séjour à l'hôtel "Garden Terme"****, dans la station thermale de Montegrotto. Il est situé face à la place du marché public (le jeudi), à proximité de nombreuses boutiques. Les chambres sont équipées de tout le confort (tv, bar, téléphone, salle de bains,..). Les villes comme ***Padoue*** et ***Venise*** sont facilement accessibles. Les régions d'Abano et Montegrotto sont réputées pour les thérapies à base de boue, pratiquées dans de nombreux hôtels. Elles sont expressément indiquées pour le traitement et la prévention d'un grand nombre de pathologies liées à la motricité. La boue y est très riche en substances organiques et contient une algue unique au monde, dont l'effet anti-inflammatoire est supérieur à celui des médicaments les plus puissants. Une équipe de niveau international vous encadre lors des soins, sans oublier un service impeccable ainsi qu' une cuisine raffinée. Laissez-vous tenter, vous en reviendrez étonné mais surtout en pleine forme !

PRIX :
En chambre double : 850 €/personne
En chambre single : 60 €
Acompte : 200 €

Le prix comprend :
- le vol aller/retour Charleroi/Trévise
- les transferts en car
- le séjour en pension complète (du petit-déjeuner du 1er jour au repas de midi du 8ème jour)
- le programme Garden Actif (= accès aux piscines thermales, au parcours froid "kneipp", aquagym, Tai Chi, musique sous-marine, accès à la salle de gymnastique, Chi machine massage berçant, location peignoir et serviettes de bain)
- l'assurance annulation

Les cures :

« Fangoterapia thermale » 295 €
= 6 traitements complets (visite médicale et contrôle à mi-cure, soins de boue, douches de nettoyage, bains ozonés, massages de réaction)

Programme découverte massage et esthétique : 230 €
= 1 shiatzu, 1 ayurveda, 1 massage de la colonne vertébrale, 1 aqua-healing, 1 réflexologie plantaire, 1 traitement du visage

Afin d'organiser ce séjour de manière optimale, les personnes souhaitant faire une cure devront ***obligatoirement le préciser*** lors de leur inscription.

Réservations et inscriptions, au Service 3ème Age, Place Kennedy, 1 à Marchienne-au-Pont :

- Pour les personnes domiciliées dans l'entité de Charleroi : à partir du 12 Juillet à 08h00
- Pour les personnes domiciliées hors entité : à partir du 13 Juillet à 08h00

Remarque : le nombre de singles étant limité, la priorité sera accordée aux personnes se présentant **en nos bureaux**, dès le premier jour réservé aux inscriptions.

- 1 valise par personne avec un poids limité à 15 kg. (10 € par kg supplémentaire)
- 1 bagage à main est autorisé en cabine (poids max. 10 kg).
- Le prix renseigné pour votre participation peut être revu. En effet, les tarifs aériens de Ryanair ne sont précisés définitivement que lors de la réservation, c'est à dire l'introduction du nom du participant
- Il est nécessaire de présenter sa carte d'identité ou son passeport en cours de validité lors de l'inscription

Lors de la réservation, chaque participant recevra un bulletin de versement reprenant les références de l'agence. Seul ce bulletin pourra être utilisé pour payer l'acompte. Votre réservation sera confirmée après réception de cet acompte par l'agence. Un second formulaire sera envoyé ultérieurement afin de verser le solde du voyage.

COUP DE POUCE A :

L'art du Pergamano

Le pergamano ou la dentelle de papier connu aussi sous les termes « Travail du parchemin », est une technique qui consiste à travailler des feuilles de parchemin en leur donnant du relief, des couleurs, des formes découpées.

C'est une technique très ancienne qui trouve son origine au XVème siècle avec la décoration d'images pieuses.

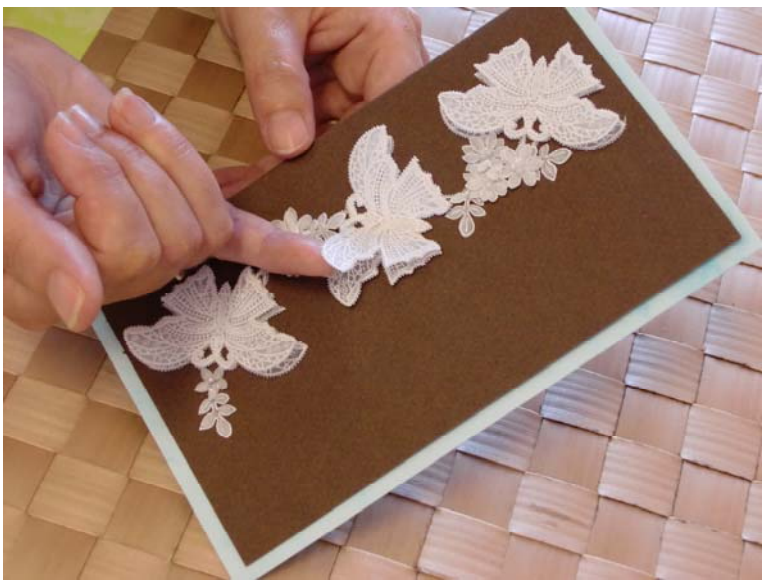
Aujourd'hui, elle est utilisée pour l'élaboration de magnifiques cartes postales ou objets de décoration, cadres, abat-jour, boîtes…

Du matériel adapté, un peu de patience et vous serez étonnés de ce que nous pouvez réaliser… de la carte de vœux personnalisée pour n'importe quelle circonstances, en passant par un menu, un abat-jour ou une boîte à dragées, la finesse et l'originalité du travail étonne toujours.

L'essayer, c'est l'adopter. Et si vous vous y aventurez, nous ne pourrez plus vous en passer…

Alors intéressés ? Contactez :

L'Animatrice du groupe : Véronique
Renseignements : 071/86.55.63



La rédaction

Des Seniors Carolos reçus au Parlement de la Communauté germanophone

Lorsque vous désirez étudier une langue étrangère, vous vous inscrivez dans un cours de langue et ensuite, si cela vous est permis, vous essayez d'entrer en contact avec des personnes qui pratiquent cette langue. En Belgique, nous avons une chance inouïe, nous vivons dans un petit pays et possédons trois langues officielles. Nos collègues seniors du cours de néerlandais ont, à plusieurs occasions, déjà profité de ce pluralisme linguistique et visité plusieurs régions du nord de notre pays.

Fidèles du cours d'allemand de Marie-Louise, nous nous rendons tous les jeudis pour 9 heures 15 au Fond Boulet à Marcinelle. Un beau jour nous décidons d'imiter nos amis du cours de néerlandais et d'aller tester nos connaissances de la langue de Goethe avec nos compatriotes des cantons de l'Est. Laissons-nous donc d'abord guider dans le pays de Herve par Jean-Marie, un enfant du pays, et ensuite par Marie-Louise dans les rues d'Eupen.

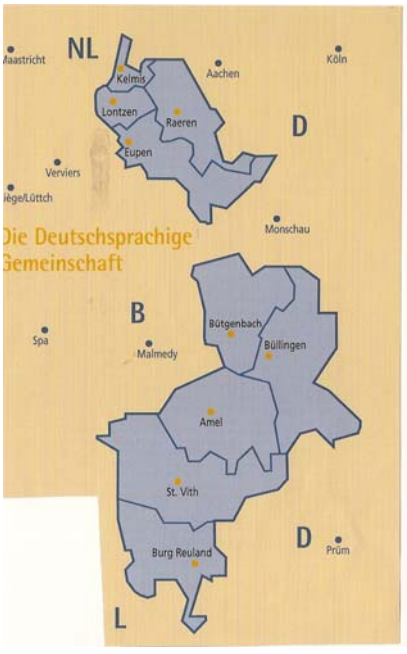
Notre première visite est pour le petit village de Limbourg, village pittoresque dominant la vallée de la Vesdre et ancienne capitale du Duché de Limbourg.

Notre deuxième halte est pour le barrage de la Gileppe.

La ville de Verviers, vers le milieu du XIXe siècle, réclame pour son industrie textile l'amélioration du régime de la Vesdre. Les travaux du barrage débutent en 1867 et se terminent en 1875 ; sa capacité est alors de 13,26 millions de m^3. Le barrage sera consolidé et rehaussé de 1967 à 1971 et sa capacité doublée, son débit journalier est de 75.000 m^3.

Après un repas léger, nous accompagnons Marie-Louise au Parlement de la Communauté germanophone où nous sommes accueillis par le greffier.
La Communauté germanophone est une entité autonome de 73000 habitants qui a été rattachée à la Belgique après la première guerre mondiale. Grâce à la fédéralisation de la Belgique, la région obtient une grande autonomie culturelle en 1973 et en 1984, un réel pouvoir législatif avec le droit d'élire un gouvernement. Depuis 2004, la Communauté germanophone possède un parlement avec 25 députés (toutes les séances sont tenues en allemand).

Un peu d'histoire ! En 1213 la ville d'Eupen fait partie du Duché de Limbourg indépendant. A partir de 1288 et pendant 500 ans, elle partage l'histoire mouvementée du Brabant successivement aux mains de la Bourgogne, de l'Autriche, de l'Espagne, à nouveau de l'Autriche à partir de 1714, de la France en 1794 jusque la défaite de Napoléon. En 1815, Eupen passe à la Prusse avec la partie orientale du Duché de Limbourg. En 1920 Eupen et 8 autres cantons sont rattachés à la Belgique.



Après une visite passionnante du parlement, il nous reste deux heures pour découvrir les curiosités d'Eupen : l'église St Nicolas, le siège du Gouvernement de la Communauté germanophone, l'église Protestante, l'Hôtel de ville… Déjà 16H 30, nous quittons Eupen, le planning de Jean-Marie a été fidèlement respecté.

Certains spécialistes nous ont dit que l' « Eupener Bier » valait le détour… PROSIT et à l'an prochain pour l'année scolaire 2010-2011, nous vous accueillerons avec joie.

La rédaction

Profitons des vacances pour vous rappeler TOUTES LES ACTIVITES DU SERVICE 3ème AGE

(1ère partie... la suite dans le mensuel du mois d'août)

CARTES ET/OU JEUX DE SOCIETE

- Centre 3ème Age « Fabiola », rue Motte, 74 - CHARLEROI – du lundi au samedi, 13H00 à 17H00
- Centre 3ème Age « Fiestaux-Hommes », rue de l'Ethiopie,45 - COUILLET – du lundi au vendredi, 13H30 à 16H30
- Centre 3ème Age « Fiestaux-Femmes », rue de Villers, 208 - COUILLET – du lundi au vendredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Jules Chif », rue du Calvaire, 2B - GILLY – du lundi au samedi, 13H30 à 18H30
- Centre 3ème Age « Du Ravin », rue du Ravin, 12 - GILLY – du lundi au vendredi, 09H00 à 12H00
- Centre 3ème Age « Jean Hiquet », chaussée de Nivelles, 177 - GOSSELIES – mercredi, 13H30 à 16H30
- Centre 3ème Age « Rue Haute », rue Haute, 1 - GOSSELIES – lundi, mardi et jeudi, 13H00 à 16H30
- Centre 3ème Age « Paul Pastur », rue de Leernes, 149 - GOUTROUX – mercredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Victor Laitem », chaussée de Gilly, 102 - JUMET – lundi, jeudi et vendredi, 13H à 17H ; samedi, 14H30 à 18H
- Centre 3ème Age « De Gohyssart », rue Vandewyer, 11 - JUMET – lundi, mardi, jeudi et vendredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Parc Communal », place Kennedy, 2 - MARCHIENNE – lundi, mercredi au vendredi, 13H00 à 16H30
- Centre 3ème Age « La Docherie », rue Victor Hachez, 35 - MARCHIENNE –lundi, mercredi et vendredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Du Spignat », rue du Spignat, 93/3 - MARCHIENNE - vendredi, 13h00 à 17h00 (Whist)
- Centre 3ème Age « Mascaux », rue des Champs, 124 - MARCINELLE – du lundi au vendredi, 13H30 à 17H30 sauf jeudi
- Centre 3ème Age « Destrée », rue du Fond Boulet, 9 - MARCINELLE – mardi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Le Moncellois », rue Ferrer, 7 - MONCEAU – mercredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « L'International », rue des Déportés, 1 - MONCEAU – lundi, mardi et vendredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Château Halloint », rue de l'Eglise, 65 - MONT/MARCHIENNE – du lundi, mercredi et jeudi, 13H00 à 16H30
- Centre 3ème Age « Saint Jacques », rue St Jacques, 127 - MONT/MARCHIENNE – vendredi, 13H00 à 18H00
- Centre 3ème Age « Le Tailleny », rue Paul Pastur, 74 - RANSART – jeudi, à partir de 18H00
- Centre 3ème Age « Complexe Sportif », rue des Couturelles, 1 - ROUX – du lundi, mardi, mercredi et vendredi, 13H00 à 16H30

SCRABBLE

- Centre 3ème Age « Le Village », place Communale, 27 - COUILLET – vendredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Jean Hiquet », chaussée de Nivelles, 177 - GOSSELIES – lundi, 13H30 à 16H00
- Centre 3ème Age « Spignat », rue du Spignat, 93/3 - MARCHIENNE – mardi, 13H45 à 16H30
- Centre 3ème Age « Le Moncellois », rue Ferrer, 7 - MONCEAU – lundi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Le Tailleny », rue P. Pastur, 74 - RANSART – mercredi, 13H30 à 17H30

ECHECS

- Centre 3ème Age « Destrée », rue du Fond Boulet, 9 - MARCINELLE - vendredi, 14H00 à 18H00

LOTO

- Centre 3ème Age « Harmegnies » (bloc Camélia), rue de Lodelinsart, 96 - CHARLEROI – jeudi, 14H00 à 16H00

VIE PRATIQUE

CUISINE ET PATISSERIE

- Centre 3ème Age « Le Village », place Communale, 27 (maison communale) - COUILLET
  Lundi, 08H30 à 13H30 : cuisine et repas en groupe - Mardi, 09H00 à 12H00 : atelier de pâtisserie (une fois par mois)
- Centre 3ème Age « Du Spignat », rue du Spignat, 93/3 - MARCHIENNE-AU-PONT
  Mercredi, 10H00 à 13H30 : cuisine et repas en groupe

COUTURE - BRODERIE

- Centre 3ème Age « Le Village », place Communale, 27 (maison communale) - COUILLET
  Jeudi, 09H00 à 12H00 : atelier de couture – 13H00 à 16H00 : atelier de broderie
- Centre 3ème Age « Le Tailleny », rue Paul Pastur, 74 - RANSART - Lundi, 09H30 à 16H00 : atelier de couture

TRICOT

- Centre 3ème Age « Marius Meurée », rue A. Renard, 10 - MARCINELLE - Vendredi, 13H30 à 16H30 : atelier « tricot »

(Suite page 12)

JARDINAGE

- Centre 3ème Age « Saint Jacques », rue St Jacques, 127 - MONT/SUR/MARCHIENNE
  Jeudi, 14H00 à 15H30 : cercle horticole « La Forestoise » (une fois par mois)

ART FLORAL

- Centre 3ème Age « Le Village », place Communale, 27 (maison communale) - COUILLET
  Mercredi, 13H30 à 16H00 : cours d'art floral – perfectionnement (deux fois par mois)
  Mercredi, 09H00 à 11H30 : cours d'art floral – débutants (une fois par mois)
- Centre 3ème Age « Du Spignat », rue du Spignat, 93/3 - MARCHIENNE-AU-PONT
  Mercredi, 13H30 à 16H00 : cours d'art floral (une fois par mois)

ANIMAUX DE COMPAGNIE

- Centre 3ème Age « Les Trieux », rue des Trieux, 9 A - GILLY - Mercredi, 14H00 à 16H00 : « Mon compagnon à 4 pattes » (suivant calendrier - activités en salle et promenades à l'extérieur)

SCRAPBOOKING

- Centre 3ème Age « Mascaux », rue des Champs, 124 - MARCINELLE - 1 Lundi et 1 Vendredi, 09H15 à 12H00 (suivant calendrier dans CHARLEROI SENIOR)
- Centre 3ème Age « Destrée », rue du Fond Boulet, 9 - MARCINELLE - Mardi, 09H15 à 12H00 (suivant calendrier dans CHARLEROI SENIOR)

ARTISANAT (bricolage, formations artisanales, …)

- Centre 3ème Age « Harmegnies » (bloc Camélia), rue de Lodelinsart, 96 - CHARLEROI - Lundi et vendredi, 13H30 à 16H30
- Centre 3ème Age « Du Spignat », rue du Spignat, 93/3 - MARCHIENNE - Mercredi, 13H30 à 16H00
- Centre 3ème Age « Marius Meurée », rue A. Renard, 10 - MARCINELLE - Mercredi, 13H00 à 16H30
- Centre 3ème Age « L'International », rue des Déportés, 1 - MONCEAU - Lundi, mardi et vendredi, 13H30 à 17H0
- Centre 3ème Age « Le Moncellois », rue Ferrer, 7 - MONCEAU - Mercredi, 13H30 à 17H00
- Centre 3ème Age « Saint Jacques », rue St Jacques, 127 - MONT/SUR/MARCHIENNE - Mardi, 13H à 16H
- Centre 3ème Age « Le Tailleny », rue P. Pastur, 74 - RANSART - Mardi et jeudi, 09H30 à 16H00 (voir Charleroi Senior)
- Centre 3ème Age « L. Tibbaut », rue des Auduins, 9 A - GILLY - Vendredi, 10h00 à 12h00
- Centre 3ème Age « Hiquet », chaussée de Nivelles, 177 - GOSSELIES - Mardi, 09h00-15h00 (voir Charleroi Senior)

TIFFANY

- MARCINELLE : Centre 3ème Age « Eugène Mascaux », rue des Champs, 124 - Jeudi, de 09H00 à 12H00
- GILLY : Centre 3ème Age « Les Trieux », rue des Trieux, 9 A - Lundi, 13H00 à 16H00

PATCHWORK (initiation)

- GILLY : Centre 3ème Age « Les Trieux », rue des Trieux, 9 A - Vendredi, 13H00 à 16H00
- MARCINELLE : Centre 3ème Age « Mascaux », rue des Champs, 124 - Jeudi, 13h00 à 16h00 (1 semaine/2)

PERGAMANO

- Centre 3ème Age « Le Village », place Communale, 27 – COUILLET - Mardi, 09H00 à 12H00 (suivant calendrier)
- Centre 3ème Age « Meurée », rue André Renard, 10 – MARCINELLE - Mercredi et Vendredi, 09H00 à 12H00 (suivant calendrier)
- Centre 3ème Age « De la Docherie », rue Victor Hachez, 35 – MARCHIENNE - Mardi, 09H00 à 12H00 (suivant calendrier)

PERLES

- Centre 3ème Age « Meurée », rue André Renard, 10 – MARCINELLE - Vendredi, 09H00 à 12H00 (suivant calendrier)

MOSAIQUE

- Centre 3ème Age « Meurée », rue André Renard, 10 – MARCINELLE - Mercredi, 09H30 à 12H00 et/ou 09h30 à 16h30

ACTIVITES TECHNIQUES

PHOTOGRAPHIE

- Centre 3ème Age « Le Stade », rue St Gustave, 21 - MARCHIENNE-DOCHERIE
  Photo classique : mardi, 13H00 à 16H00
  Photo numérique : jeudi et vendredi, 09H00 à 12H00

VIDEO

- Centre 3ème Age « Jules Destrée », rue Fond Boulet, 9 - MARCINELLE - Mercredi, 13H30 à 16H00

INFORMATIQUE

- Anciens locaux du 3ème Age, avenue Eugène Mascaux, 68 - MARCINELLE
  ➔➔➔ **Les cours se donnent par cycles de formation, inscrivez-vous sur la liste d'attente 071/86.55.63.**

  Mercredi et vendredi, 13H30 à 16H00 :
  accès libre à INTERNET

La suite dans le prochain mensuel

La rédaction